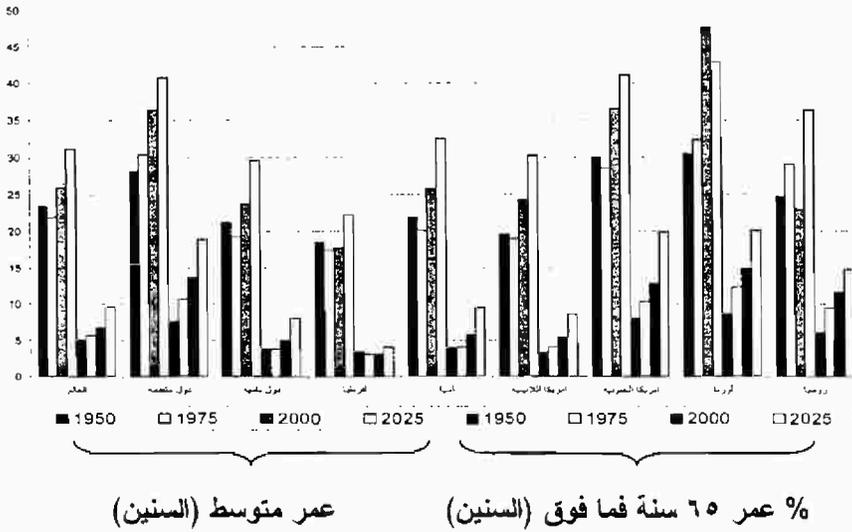


إن ما يثير القلق في أذهان الكثيرين هو المستقبل القريب، حشود من كبار السن وارتفاع متوسط العمر. فقد وجد أن أعداد الأشخاص فوق ٦٥ سنة وصل إلى ٣٩٦ مليوناً، منهم ١٣ % من الدول المتقدمة حوالي ١٦٧ مليوناً و ٥ % في الدول النامية حوالي ٢٢٩ مليوناً. (Caroline Horwath (2000)

وطبقاً لإحصاءات وزارة الصحة والإحصاء، الصادر عن الجهاز المركزي للتعبة العامة والإحصاء في جمهورية مصر العربية، فإن عدد كبار السن فوق ٦٥ سنة وصل إلى ٣,٥ مليون سنة ١٩٩٦م، وزاد هذا العدد إلى ٥ مليون في سنة ٢٠٠١ م. ومن المنتظر استمرار الزيادة إلى ١٠ ملايين في سنة ٢٠٢٠ م. ويرجع تضاعف متوسط العمر وزيادة عدد المسنين في القرن العشرين إلى التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور المضادات الحيوية وتحسن الأحوال الاجتماعية والصحية.

ويوضح جدول (١) مؤشرات الشيخوخة في العالم وفي أغلب المناطق من ١٩٥٠ - ٢٠٢٥.

شكل (١): مؤشرات الشيخوخة في العالم وفي أغلب المناطق من ١٩٥٠ - ٢٠٢٥.



المصدر

Source: El- Badry, M. A. (1992). World population change a long - range perspective, Ambio, 21, 18 - 23.

والمسنون عادة لا يمثلون مجموعة متجانسة من الأفراد، فنمط الحياة بالنسبة لهم يختلف كثيراً من فرد إلى آخر، فبعضهم يعيش بمفرده والبعض الآخر مع الأسرة أو الأصدقاء أو بإحدى المؤسسات أو بيوت رعاية المسنين. والمشكلة الأساسية هي أن كبار السن قد فقدوا كل وظائفهم في المجتمع، ومن ثم فلم يعد هناك من يقدرهم، نعم قد يجلبهم البعض لكنهم وقد بلغوا الثمانينات من العمر أو التسعينات لم يعودوا هم دعائم المجتمع. لذلك نجد أن بعض المنظمات الدولية تولى الاهتمام بهذه الفئة، كما توجد بشأنهم توصيات عالمية من أجل رعايتهم وتقديم خدمات متكاملة لهم.

ويعتقد بعض الناس أن الشيخوخة والأعراض التي تصاحبها شيء لا مهرب منه، وأن كبر السن لابد وأن تصاحبه أعراض مرضية كثيرة، منها: النسيان أو (فقدان الذاكرة)، ونقص المناعة، وأمراض القلب والشرابيين، وضغط الدم، ومرض السكر، والسمنة.

إن هذه الأعراض ليست ناتجة بالضرورة عن تقدم السن ذاته، ولكنها تأتي نتيجة إهمال الإنسان لصحته على مدى السنوات التي عاشها، طالت أو قصرت، وإن هذه الأعراض يمكن أن تظهر في صغار السن كما تظهر في كبارهم، حسب عوامل عديدة، مثل: الوراثة، العوامل الفسيولوجية والعوامل البيئية مثل التعرض لأشعة الشمس والتدخين، والتعرض للإشعاع، والتغذية.

وتلعب التغذية دوراً رئيسياً في تقليل خطر الإصابة بالأمراض (مثل أمراض القلب والسكر وهشاشة العظام وأنواع معينة من السرطان). لذلك فإن الإنسان باستطاعته - في كثير من الأحيان - أن يوقف هذه الأعراض قبل ظهورها أو أن يؤجلها لفترة طويلة جداً، تمكنه أن يعيش حياة صحية سعيدة، ما شاء الله له أن يعيش.

وفي هذا الصدد يقول عالم الشيخوخة الأمريكي (جون رو) إنك مسئول إلى حد كبير عن صحتك في شيخوختك، فإن كثيراً من الأعراض التي تصاحب كبر السن ليست نتيجة حتمية لعمر، ولكنها نتيجة طبيعية لطريقتك في الحياة.

فقد وجد أنه لكي يصل الإنسان إلى مرحلة متقدمة من العمر خاليًا من الأمراض المزمنة، لا بد أن يحتوى الغذاء في مرحلة الشباب على أكثر من ٤٠ عنصرًا غذائيًا، يمد الجسم بأقل من ٣٠% من الطاقة المستمدة من الدهون، وحوالي ١٥% من الطاقة المستمدة من البروتين، و ٥٥% من الطاقة المستمدة من المواد الكربوهيدراتية وبالأخص الكربوهيدرات المركبة، وأن تكون مصدر الدهون أحماضًا دهنية غير مشبعة.

وإذا كنت تريد تحقيق الطاقة الكاملة عقليًا وبدنيًا لقضاء حياة أطول وأحسن صحة، يمكن في تناول الأطعمة الغنية بالحيوية التي توفرها الفيتامينات والمعادن، ولكن هذا لا يعتبر المقياس الوحيد للحكم على الطعام؛ فالطعام السليم يجب أن يكون به أيضا قليل من الدهون والملح والسكر سريع الإحلال، وغنيا بالألياف، ومكونات القلويات، ويفضل مصادر البروتين غير الحيوانية وأن يكون به أيضا قليل من السعرات.

وبناء على ما تقدم يتضح أن التغذية السليمة أو المحكمة للمسنين لا بد أن تتطرق إلى التغيرات التي تحدث بالنسبة لأجهزة الجسم، وكذلك الأغذية الوظيفية التي توجد في الطعام، ولها فائدة صحية يستطيع المسن أن يستفيد بها.

وهذا هو ما سوف نستعرضه حتى يتسنى للمسن، أو المشرفين على التغذية بدور المسنين، الإلمام بالقواعد الغذائية السليمة التي تساهم على مرور هذه المرحلة بسلام.

ونرجو من الله التوفيق وأن تكون هذه المعلومات ذات فائدة لكبار السن، وتساعدهم على الحفاظ على صحتهم.

أ. د.

منى محمد حسين

